

Kontrollieren Sie Ihre Psoriasis

Psoriasis ist eine Erkrankung, die Ihre Haut betrifft. Sie kann nur Teile Ihrer Haut betreffen oder, wenn sie sich ausbreitet, Ihren ganzen Körper bedecken. Wenn Sie an Psoriasis leiden, ist es wichtig, sich gesund und ausgewogen zu ernähren, da dies hilft, sie loszuwerden, obwohl Psoriasis schwer zu beseitigen ist und Sie sie ständig überwachen müssen. Eine Änderung Ihrer Ernährung ist eine Möglichkeit, die Symptome zu lindern, und sobald Sie einen neuen Ernährungsplan haben, wird es einfacher sein, sich daran zu halten. Menschen, die an Psoriasis leiden, haben ein höheres Risiko für schwerwiegende Gesundheitsprobleme wie Herzkrankheiten, Diabetes und Schlaganfälle, und durch …



Psoriasis ist eine Erkrankung, die Ihre Haut betrifft. Sie kann nur Teile Ihrer Haut betreffen oder, wenn sie sich ausbreitet, Ihren ganzen Körper bedecken. Wenn Sie an Psoriasis leiden, ist es wichtig, sich gesund und ausgewogen zu ernähren, da dies hilft, sie loszuwerden, obwohl Psoriasis schwer zu beseitigen ist und Sie sie ständig überwachen müssen. Eine Änderung Ihrer

Ernährung ist eine Möglichkeit, die Symptome zu lindern, und sobald Sie einen neuen Ernährungsplan haben, wird es einfacher sein, sich daran zu halten.

Menschen, die an Psoriasis leiden, haben ein höheres Risiko für schwerwiegende Gesundheitsprobleme wie Herzkrankheiten, Diabetes und Schlaganfälle, und durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung wird das Risiko für diese ebenfalls gesenkt. Wenn Sie sicher sein wollen, welche Lebensmittel auf Sie persönlich wirken, lassen Sie einen Entzündungstest bei Ihrem Heilpraktiker durchführen. Das ist völlig anders als die Allergietests, die Ihr Arzt durchführen kann.

In der Regel können jedoch Milchprodukte, Tomaten, Kartoffeln, frittierte Lebensmittel, verarbeitete Lebensmittel, Zucker, Gluten und Alkohol zu den Lebensmitteln gehören, die zu einer Verschlechterung Ihrer Psoriasis-Symptome führen können. Kurz gesagt, denaturierte Lebensmittel oder Lebensmittel, die größtenteils gentechnisch verändert oder in irgendeiner Weise verpackt sind. Einige Gemüse können jedoch auch einige Menschen betreffen. Fangen Sie immer langsam an, Lebensmittel auszuschneiden, und ersetzen Sie sie, anstatt sie auszuschneiden, durch andere unverpackte Bio-Lebensmittel.

Zu den Lebensmitteln, die helfen können, die Psoriasis in Schach zu halten, gehören Dinge wie Fisch und Meeresfrüchte, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind. Diese helfen Entzündungen und Ihrem Immunsystem: mageres Fleisch wie Huhn und Pute; Heidelbeeren, die entzündungshemmende Eigenschaften sowie Vitamin C, Mangan und Ballaststoffe haben; Karotten und Kürbis, Süßkartoffeln, Spinat, Grünkohl und Brokkoli haben alle entzündungshemmende Eigenschaften; Nüsse und Avocados, die voller guter Fette sind, und Körner, die entzündungshemmende Antioxidantien haben und auch reich an Ballaststoffen sind.

Der Verzehr dieser Lebensmittel kann helfen, Ihre Psoriasis-Symptome zu lindern und das Risiko zu verringern, andere

Gesundheitsprobleme wie die oben genannten Herzkrankheiten, Diabetes und Schlaganfälle zu entwickeln. Jeder Mensch ist anders und deshalb ist es nicht nur wichtig, sich gesund und ausgewogen zu ernähren, sondern auch herauszufinden, welche Lebensmittel Ihre Symptome am meisten beeinflussen, indem Sie langsam ein Lebensmittel nach dem anderen eliminieren, um zu sehen, ob es eine Wirkung hat, und wenn ja, hören Sie damit auf essen sie.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki